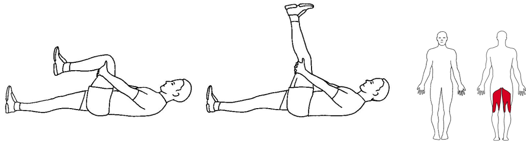
Idrottsskadespecialisterna

Elina: Program 1 Ingimar E.

Av: Idrottsskadespecialisterna AB



Utför 2-3 övningar om dagen. Lycka till!
Bedömning: överansträngning i iliotibialbandets nedre del och ev. yttre delen av hamstringsmuskulaturen.

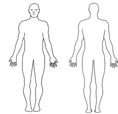


1. Aktivt bensträck i rygläge

Ligg på rygg med det ena benet rakt. Det andra benet böjer du i 90 grader och tar tag i knävecket. Sträck benet uppåt mot taket så att du känner att det drar i baksidan av låret och vaden.

1: Reps: 10 , Sets: 2

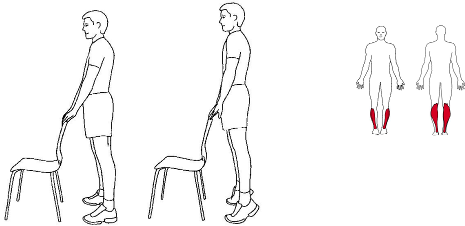
2:



2. Magliggande knästräck

Ligg på mage med utsträckta ben och placera antingen fotryggen eller tårna i underlaget. Spänn på framsida lår och lyft knävecket mot taket så att knäet sträcks ut. Håll i några sekunder innan du återgår till utgångsläget.

Set: 2 , Reps: 10-20

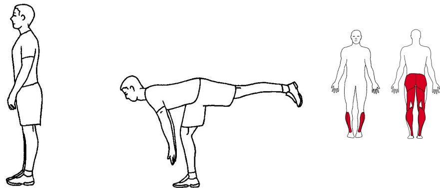


3. Tåhäv

Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg, handtag eller liknande. Stå med fötterna i höftbrett avstånd. Lyft hälarna och pressa upp till tåstående. Sänk tillbaka till startpositionen och upprepa.

1: Reps: 10-15 , Sets: 3

2: :

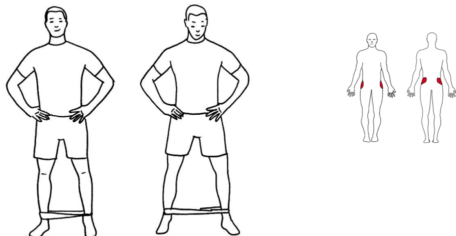


4. Draken

Stå på ett ben med lätt böj i knäet. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Armarna sträcks framåt och det fria benet är böjt i 90 grader. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

1: Reps: 5 , Set: 3

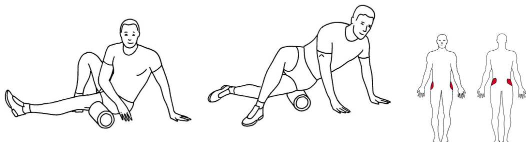
2:



5. Sidogång m/ gummiband

Stå på golvet med ca en höftbredds avstånd med benen och ett gummiband runt främre delen av fötterna. Gå åt sidan med ena benet och följ efter med det andra. Börja nu med det benet som följde efter och kliv till utgångsläget.

Reps: 10/sida , Set: 2-3



6. Massage av utsida- och baksida lår, samt vad

Massera baksidan- och utsidan av låret samt vaden med en foamroller eller tennisboll.

Reps: 1 min



Visa video